贫血与癌症治疗

贫血是指红细胞数量低于正常。红细胞在您的体内输送氧气，因此贫血会让您感到非常疲倦、呼吸急促或头晕眼花。化疗和放疗等癌症治疗，以及影响骨髓的癌症，都可能引起贫血。血液检查可以查出是否贫血，并且有一些治疗可能有帮助。

本页面面向正在接受癌症治疗、想要了解贫血的人及其照护者。内容包括贫血是什么、它的迹象和原因、管理它的方法，以及何时需要寻求帮助。

什么是贫血

贫血是指红细胞数量低于正常的一种状况。红细胞负责把氧气从肺部输送到全身，帮助身体正常运作。当您贫血时，您体内没有足够的红细胞来按应有的方式输送氧气。

因为氧气是通过红细胞到达身体各处的，红细胞太少会让您感到精疲力竭。

贫血的迹象

贫血会让您感到非常疲倦、呼吸急促和头晕眼花。贫血的迹象还可能包括：

- 感到头晕或快要晕倒
- 头痛
- 心跳加快
- 皮肤苍白

这些症状往往是慢慢加重的，所以很容易被当作只是治疗带来的疲倦而忽视。如果您感到极度疲倦，或注意到贫血的其他迹象，请告诉您的医生。有一些治疗可能会有帮助。

为什么在癌症治疗期间会发生贫血

化疗和放疗等癌症治疗可能引起贫血。影响骨髓（骨头内部制造血细胞的柔软组织）的癌症也可能引起贫血。失血（例如出血）也可能是原因之一。

您会接受血液检查来查看是否贫血。全血细胞计数会检查您的红细胞以及一项相关指标——血红蛋白，即红细胞中负责携带氧气的蛋白质。贫血的治疗取决于您的症状以及引起贫血的原因。由于原因可能各不相同，您的医疗团队会先全面了解情况，再决定什么方法可能有帮助。

管理贫血的方法

如果您的疲乏是由贫血引起的，以下做法可能有帮助：

- **节省体力，并请别人帮忙。** 每天选出最重要的事情去做。当别人提出要帮忙时，就接受吧——他们可以送您去看医生、做饭，或做其他您太累而做不了的事情。
- **在休息和活动之间保持平衡。** 白天小睡一会儿，但要记住，卧床休息太多会让您感到虚弱。如果您每天散散步或稍微运动一下，可能会感觉好一些。
- **好好吃饭、喝水。** 请与您的医生、护士或注册营养师沟通，了解哪些食物和饮品最适合您。您可能需要吃一些富含蛋白质或铁的食物。

您的医疗团队可以告诉您，在您的情况下，药物、铁剂、输血或其他治疗是否可能有帮助。请不要自行开始服用铁剂或其他补充剂。只有当缺铁是原因时，补铁才有帮助，而且您的医疗团队需要知道您正在服用什么。

何时需要尽早寻求帮助

- **如果出现以下情况，请拨打911或前往急诊室：** 呼吸急促突然出现，或者严重到您说话都很困难，或者您昏倒了。请勿自行开车前往。
- **如果出现以下情况，请拨打911或前往急诊室：** 您的胸部感到不适、疼痛或有压迫感。贫血会让心脏更费力地工作，在检查得出其他结论之前，胸痛都要当作可能的心脏问题来处理。请勿自行开车前往。
- **如果出现以下情况，请拨打911或前往急诊室：** 用力、持续地按压后仍然止不住出血。请勿自行开车前往。
- **如果出现以下情况，请拨打911或前往急诊室：** 您的大便呈黑色柏油状，您看到大便中有大量血液，出血同时伴有头晕或晕厥，或者您呕吐出血液或看起来像咖啡渣的东西。这些可能是消化道出血的迹象（MedlinePlus (medlineplus.gov/ency/article/003133.htm)）。请勿自行开车前往。
- **如果出现以下情况，无论白天还是夜间，请立即联系您的医疗团队：** 您正在接受化疗，而体温达到100.4°F（38°C）或更高。CDC把这描述为医疗紧急情况，因为发烧可能是感染的唯一迹象，而化疗期间的感染可能危及生命。请同时备好非工作时间的联系电话。如果无法很快联系上任何人，请前往急诊室，并在一到达时就说明您正在接受化疗。
- **如果出现以下情况，请立即联系您的医疗团队：** 您心跳加快或不规则，或者您感到头晕或快要晕倒，包括在站起来的时候。
- **如果出现以下情况，请立即联系您的医疗团队：** 您看到大便中有血（MedlinePlus (medlineplus.gov/ency/article/003130.htm)），或者尿液呈红色或粉红色（NCI (cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/bleeding-bruising)）。
- **如果出现以下情况，请在当天联系您的医疗团队：** 做简单的活动时您感到比平时更喘不过气，疲倦感持续加重，或者您的皮肤看起来苍白、眼睛看起来发黄。

尽早报告症状，而不是硬撑着，是值得的。

资料来源

- National Cancer Institute — Anemia and Cancer Treatment (cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/anemia)

- NHLBI — Anemia: Symptoms (nhlbi.nih.gov/health/anemia/symptoms)
- NHLBI — Anemia: Treatment and Management (nhlbi.nih.gov/health/anemia/treatment)
- National Cancer Institute — Bleeding and Bruising (cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/bleeding-bruising)
- MedlinePlus — Gastrointestinal bleeding (medlineplus.gov/ency/article/003133.htm)
- MedlinePlus — Bloody or tarry stools (medlineplus.gov/ency/article/003130.htm)
- MedlinePlus — Breathing difficulty (medlineplus.gov/ency/article/003075.htm)
- MedlinePlus — Breathing difficulties, first aid (medlineplus.gov/ency/article/000007.htm)
- CDC — Watch Out for Fever (Preventing Infections in Cancer Patients) (cdc.gov/cancer-preventing-infections/patients/fever.html)

基于可信来源

这是根据National Cancer Institute编写的教育内容的通俗语言翻译。请阅读原始来源以获取完整、最新的信息。仅供教育参考，不构成医疗建议。请务必与您的医疗团队沟通。

National Cancer Institute: cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/anemia

最后更新： 2026-10-28

您有权获得免费口译服务。在美国，接受联邦资助的医院和诊所必须免费为您提供合格的口译员。您可以在前台或就诊前提出要求。您不需要带家人或孩子来为您翻译。

在线版： cancerexplained.org/languages/zh/anemia

译自 cancerexplained.org 上的英文文章。英文版是经过与来源核对的版本。

仅供教育参考，不是医疗建议。本页由人工智能辅助的编辑系统协助编写。除非另有列出，否则没有具名的医学审核人员审核过本页。

可免费打印、复印和分享，但不得修改。无需许可。请勿改动医疗内容。引用：cancerexplained.org。仅为教育信息，并非医疗建议。